TOUS LES CITOYENS

du monde
peuvent **SAUVER** une vie

16 OCTOBRE

World "Restart a Heart day"

conscientiser d'avantage à l'arrêt cardiaque

1. CONTRÔLEZ

Assurez la sécurité avant d'approcher:

- Vérifiez si la victime réagit
- Basculez la tête en arrière, relevez le menton et contrôlez la respiration
- Si la respiration est absente ou anormale, la RCP est nécessaire

2. APPELEZ

- Appelez le 112 et suivez leurs instructions
- Si quelqu'un est là pour aider, leur demander d'appeler le 112 et les envoyer chercher un DEA
- Les compressions cardiaques sont les plus importantes pour la survie. Ne postposez ou n'interrompez pas les compressions cardiaques

3. COMPRIMEZ

- Placez les deux mains au centre du thorax
- Comprimez le thorax de 5 à 6 cm, 100-120 fois/min
- Poussez vite et fort. Ne vous inquiétez pas, vous ne pouvez pas faire de mal
- Si un DEA arrive, activez le immédiatement et suivez les instructions
- Une fois que les services de secours arrivent, continuez jusqu'à ce que l'on vous dise d'arrêter
- Félicitations! Agir, c'est sauver des vies. C'est toujours mieux que de ne rien faire.

Une initiative de

EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL
www.erc.edu

ILCOR

WWW.ILCOR.ORG/WRAH
#worldrestartaheart